



令和7年2月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 糖質 食塩相当量	
				赤 主に体を作るものになる	黄 主にエネルギーを作るものになる	緑 主に体の調子を整える		
3	月	ごはん 牛乳	春巻き チゲ鍋 節分豆 	豚肉 豚肉 絹厚揚げ みそ 昆布 大豆	油 大豆油 豚肉 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 粉あめ ラード ソートニング(大豆) ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく 生姜	エ 914 kcal P 32.7 g F 36.2 g C 120.3 g 塩 2.6 g	
4	火	パン 牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜入りフレークの炒め物	鶏肉 豚肉 ツナ(大豆油) ちくわ(小麦)	ラード 油 砂糖 てんぷん 油 しらす	生姜 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜	エ 834 kcal P 37.4 g F 27.9 g C 106.2 g 塩 4.2 g	
5	水	パン 牛乳	カレーシチュー ドレッシングサラダ ブルーベリージャム	豚肉 豆乳	じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 麦芽糖水あめ	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン ブルーベリー	エ 834 kcal P 29.7 g F 27.0 g C 120.0 g 塩 4.1 g	
6	木	ごはん 牛乳	ふくい名水サーモンの南蛮漬け 芋がゆ風コンソメスープ しそ味ひじきFe 	ふくい名水サーモン ベーコン ひじき 寒天	砂糖 てんぷん 油 米 さつまいも 油 砂糖 キヌア 水飴 油 大豆油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 しその実	エ 813 kcal P 26.2 g F 21.8 g C 131.4 g 塩 3.4 g	
7	金	ごはん 牛乳	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 里いものみそ汁 ポイルブロッコリー 羽二重餅 	鶏肉 あげ みそ	エッグフリーマヨ(大豆油) 里いも もち米 砂糖 水あめ てんぷん	梅肉 白菜 えのき 人参 ねぎ ブロッコリー	エ 825 kcal P 32.6 g F 27.9 g C 117.2 g 塩 3.4 g	
10	月	ごはん 牛乳	ソースカツ丼 飛鳥鍋風汁 ポイルキャベツ 	豚肉 みそ 豆乳	小麦粉 パン粉(大豆粉) 砂糖 油 さつまいも	大根 人参 白菜 白ねぎ キャベツ	エ 833 kcal P 33.6 g F 18.8 g C 132.2 g 塩 3.1 g	
12	水	ごはん 牛乳	ひじきの油炒め 白菜とほうれん草の和え物	ひじき あげ 豚肉 さつまいも(小麦、大豆油)	こんにやく 砂糖 油	人参 グリンピース ほうれん草 白菜 にんじん	エ 659 kcal P 24.0 g F 14.6 g C 113.1 g 塩 2.5 g	
13	木	給食なし						
14	金	ごはん 牛乳	プリのミンチカレーフライ じゃが芋とわかめのみそ汁 キャベツの名田庄漬和え バレンタインハートのプリン 	プリ わかめ みそ 豆乳	パン粉 てんぷん 油 じゃが芋 ココア 砂糖 てんぷん	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 830 kcal P 27.3 g F 26.0 g C 131.8 g 塩 3.8 g	
17	月	ごはん 牛乳	ポークカレー フルーツのサイダーゼリー	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 黄桃 バイン レモン	エ 795 kcal P 21.7 g F 17.3 g C 147.7 g 塩 2.1 g	
18	火	パン 牛乳	手作りグラタン 白菜スープ イチゴジャム	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 ベーコン	マカロニ パン粉 バター てんぷん 砂糖 水飴	人参 玉ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 いちご	エ 770 kcal P 27.3 g F 25.6 g C 107.0 g 塩 3.7 g	
19	水	パン 牛乳	ミルメークココア揚げパン ポトフ ヨーグルト 	ウインナー ヨーグルト ゼラチン	ココア 砂糖 油 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆	エ 855 kcal P 26.8 g F 35.5 g C 111.9 g 塩 3.7 g	
20	木	ごはん 牛乳	鯖の味噌煮 地場産たっぶり豚汁 つば漬	鯖 みそ 豚肉 みそ	砂糖 里いも こんにやく 水あめ 砂糖	生姜 大根 人参 白ねぎ 生姜 えのき 大根 唐辛子	エ 866 kcal P 35.5 g F 33.4 g C 112.8 g 塩 3.8 g	
21	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 パンサンデー 食用ミニフィッシュ(ごまなし)	豆腐 豚肉 みそ 赤みそ いわし	砂糖 てんぷん 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 てんぷん	人参 しいたけ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参	エ 772 kcal P 33.0 g F 21.4 g C 117.8 g 塩 3.1 g	
25	火	パン 牛乳	ポークストロガノフ 小松菜サラダ コーヒーマルメーク	豚肉 ツナ(大豆油)	じゃが芋 砂糖 てんぷん 油 油 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	エ 675 kcal P 28.5 g F 21.8 g C 97.7 g 塩 3.9 g	
26	水	ごはん 牛乳	小煮しめ 野菜とささみの酢醤油あえ ふりかけ(のり香味) 	絹厚揚げ さつまいも(小麦、大豆油) 鶏肉 鶏肉(ささみ) のり 青のり	こんにやく 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	人参 枝豆 キャベツ 人参 コーン	エ 786 kcal P 35.6 g F 23.4 g C 113.8 g 塩 2.3 g	
27	木	ごはん 牛乳	わかめご飯 鶏の唐揚げ ごぼう汁 ほうれん草のひたし 	わかめ 鶏肉 あげ	砂糖 てんぷん 油 こんにやく 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 人参	エ 785 kcal P 29.7 g F 26.6 g C 112.0 g 塩 4.5 g	
28	金	ごはん 牛乳	鯖の香味焼き 回鍋肉	鯖 豚肉 みそ 赤みそ	油 砂糖	生姜 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	エ 722 kcal P 34.6 g F 18.8 g C 109.3 g 塩 1.7 g	

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。

食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ キャベツ、人参、ねぎ、鯖、福井名水サーモン、プリ、梅肉、羽二重餅は県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさきを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。